

QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DELLO STRESS

STRESS		Mai	A volte	Spesso	Sempre
1	Mi accorgo di cambiare improvvisamente l'umore	0	1	2	3
2	Di fronte a situazioni nuove tendo a mettermi in agitazione	0	1	2	3
3	Ho continuamente la sensazione di stare sotto pressione	0	1	2	3
4	Ho difficoltà a chiedere la collaborazione degli altri	0	1	2	3
5	Ho difficoltà a riconoscere quando sono stressato	0	1	2	3
6	Ho difficoltà ad addormentarmi e a svegliarmi	0	1	2	3
7	Credo che gli altri siano benevoli nei miei confronti	3	2	1	0
8	Mi capita di avere pensieri ossessivi	0	1	2	3
9	Mi irrita con facilità anche per fatti banali	0	1	2	3
10	Mi pongo con ottimismo in quasi tutte le situazioni	3	2	1	0
11	Durante il tempo libero penso continuamente al lavoro	0	1	2	3
12	Mi ritengo escluso dalla mia cerchia sociale	0	1	2	3
13	Mi sento imbarazzato quando parlo in presenza di persone autorevoli	0	1	2	3
14	Mi sento preso nella morsa degli avvenimenti	0	1	2	3
15	Nel rapporto con gli altri tendo ad essere aggressivo	0	1	2	3
16	Riesco a concentrarmi come dovrei	3	2	1	0
17	Sono capace di equilibrare il tempo tra impegno ed hobby	3	2	1	0
18	Non temo di essere criticato	3	2	1	0
19	Quando parlo con qualcuno mi preoccupa dell'impressione che può farsi di me	0	1	2	3
20	Tendo a sopravvalutare la gravità di una situazione e le possibili conseguenze	0	1	2	3
Totali parziali					
Totale complessivo					

I valori di riferimento per leggere i risultati

Sotto la media	0-20
In media	21-39
Sopra la media	40-50
Eccessivo	51-60